# मंगलमय संदेश

'हे भगवान ! हम तेरे हैं, तू हमारा है । तू पाँच साल के ध्रुव के दिल में प्रकट हो सकता है, तू प्रह्लाद के आगे प्रकट हो सकता है... हे परमेश्वर ! तू हमारे दिल में भी प्रकट होना...' इस प्रकार हृदयपूर्वक, प्रीतिपूर्वक प्रार्थना करते-करते प्रेम और शांति में सराबोर होते जाओ ।

हे विद्यार्थियो ! तुम भी आसन-प्राणायाम आदि के द्वारा अपने तन को तंदुरुस्त रखने की कला सीख लो । जप-ध्यान आदि के द्वारा मन को मजबूत बनाने की युक्ति जान लो । संत-महापुरुषों के श्रीचरणों में आदरसहित बैठकर उनकी अमृतवाणी का पान करके तथा शास्त्रों का अध्ययन कर अपने बौद्धिक बल को बढ़ाने की कुंजी जान लो और आपस में संगठित होकर रहो तो फिर तुम्हारे लिए कुछ भी असम्भव न होगा । ॐ... ॐ... ॐ...

स्वस्थ, प्रसन्नचित्त, उत्साही, एकाग्र, लक्ष्यभेदी एवं कार्यकुशल बनने हेतु
पूज्य बापूजी की पावन प्रेरणा से निःशुल्क चलाये जा रहे 'बाल संस्कार केन्द्र' में जरूर आइये ।
✲ आयु-मर्यादा : बाल संस्कार केन्द्र : ६ से १० वर्ष, छात्र बाल संस्कार केन्द्र : १० से १८ वर्ष, कन्या बाल संस्कार केन्द्र : १० से १७ वर्ष ।

## अनुक्रमणिका



₹ 8

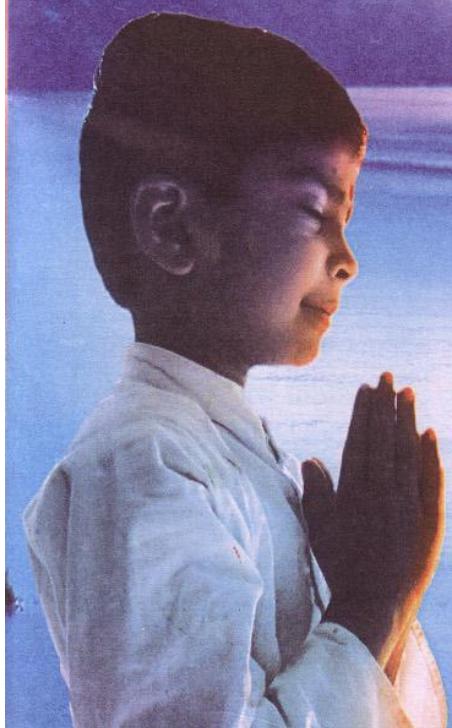
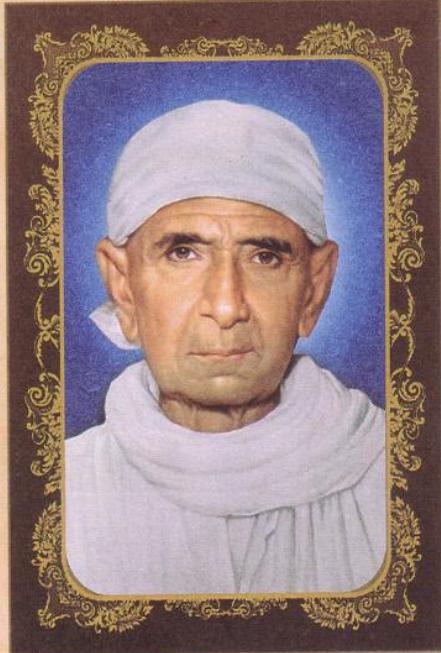
महिला उत्थान ट्रस्ट
e-mail : ashramindia@ashram.org
website : www.ashram.org

सम्पर्क : संत श्री आशारामजी आश्रम,
संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, अहमदाबाद-५
फोन : (०७९) २७५०५०१०-११

# प्रार्थना

परमात्मा से सीधा संबंध जोड़ने का एक सरल साधन है - प्रार्थना। प्रार्थना से हमें आध्यात्मिक सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं, ईश्वर के प्रति विश्वास बढ़ता है, हमारी आत्मश्रद्धा, दैवी शक्तियाँ, शील, सद्गुण अभिवृद्धि को प्राप्त होते हैं।

## हमसे प्रभुजी दूर नहीं हैं...

हमसे प्रभुजी दूर नहीं हैं, ना उनसे हम दूर हैं,
ना उनसे हम दूर हैं ।।
जैसा चाहे वैसा राखे, हमको तो मंजूर है,
हमको तो मंजूर है ।।
उसने हमको जनम दिया है, हमको वो ही पालेगा ।
हर हालत में हमको तो बस, वो ही आ के सँभालेगा ।।
उसकी है ये सारी सृष्टि, सबमें उसका नूर है ।
हमसे प्रभुजी... ।।१।।
एक भरोसा उस पे करके, उसको ही हम मान लें ।
मिथ्या है संसार ये सारा, भेद ये मन में जान लें ।
मिथ्या है सुख-दुःख ये सारा, भेद ये मन में जान लें ।।
उसकी पूजा उसकी भक्ति, करनी हमें जरूर है ।
हमसे प्रभुजी... ।।२।।
किसमें है कल्याण हमारा, ये तो वो ही जाने है ।
धूप-छाँव दुःख-दर्द हमारे, सब वो ही पहचाने है ।।
दयादृष्टि उस परम पिता की, हम सब पर भरपूर है ।
हमसे प्रभुजी... ।।३।।

# प्रभु ! तू कितना दयालु है...

श्री लीलारामजी का जन्म महराब चांडाई नामक एक छोटे-से गाँव में हुआ था। उस जमाने में दुकान में बेचने के लिए सामान शहर से लाना पड़ता था। भाई लखुमल वस्तुओं की सूची एवं पैसे देकर श्री लीलारामजी को खरीदी करने के लिए भेजते थे।

एक समय की बात है : उस क्षेत्र में बड़ा अकाल पड़ा था। श्री लीलारामजी दुकान के लिए खरीदी करके आटा, दाल, चावल, गुड़, घी आदि माल-सामान की दो बैलगाड़ियाँ भरकर अपने गाँव लौट रहे थे। रास्ते में एक जगह पर गरीब, पीड़ित एवं भूखे लोग श्री लीलारामजी को घेरकर अनाज के लिए गिड़गिड़ाने लगे। श्री लीलारामजी का हृदय पिघल उठा। वे सोचने लगे : 'इस माल को मैं भाई की दुकान पर ले जाऊँगा। वहाँ से खरीदकर भी मनुष्य ही खायेंगे न ! ये सब भी तो मनुष्य ही हैं।'

श्री लीलारामजी ने उन लोगों से कहा : ''तुम लोग इस सामान में से भोजन बनाकर खा लो।''

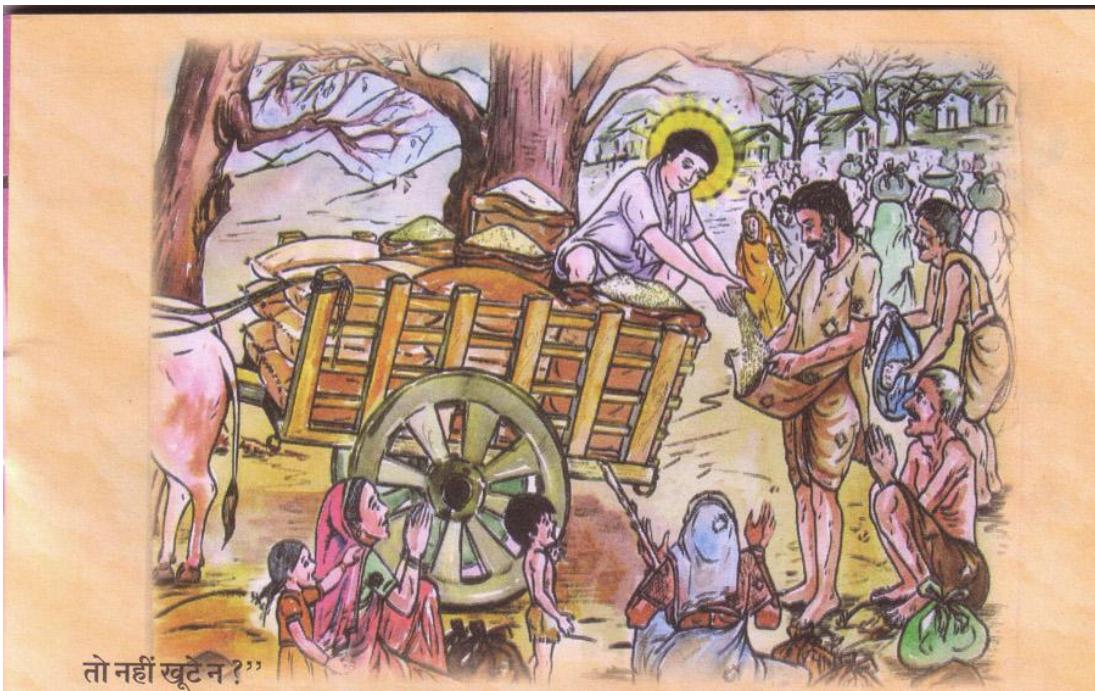
लोगों ने तो दोनों बैलगाड़ियों को तुरंत ही खाली कर दिया। श्री लीलारामजी गाँव पहुँचे। खाली बोरों को गोदाम में रख दिया। कुंजियाँ लखुमल को दे दीं। लखुमल ने कहा : ''अच्छा बेटा ! जा, तू थक गया होगा। सामान का हिसाब कल देख लेंगे।''

दूसरे दिन श्री लीलारामजी दुकान पर गये ही नहीं। एक दिन... दो दिन... तीन दिन... श्री लीलारामजी बुखार के बहाने दिन बिता रहे हैं और भगवान से प्रार्थना कर रहे हैं : 'हे भगवान ! तूने ही भूखे लोगों को खिलाने की प्रेरणा दी। अब सब तेरे ही हाथ में है। प्रभु ! तू मेरी लाज रखना। मैं कुछ नहीं, तू ही सब कुछ है...'

एक दिन शाम को लखुमल श्री लीलारामजी के पास आये और बोले : ''लीला... लीला ! तू कितना अच्छा माल लेकर आया है !''

श्री लीलारामजी घबराये। वे हाथ जोड़कर बोले : ''मेरे से गलती हो गयी।''

''नहीं बेटा ! गलती नहीं हुई। सभी चीजें बढ़िया हैं। पैसे

'जिस परमात्मा ने मेरी लाज रखी है अब मैं उसी परमात्मा को खोजूँगा... उसके अस्तित्व को जानूँगा... उसी प्यारे को अब अपने हृदय में प्रकट करूँगा।'

तो नहीं खूटे न ?"

"नहीं, पैसे तो पूरे हो गये और माल भी पूरा हो गया।"

"माल किस तरह पूरा हो गया ? सब ठीक है। चल, तुझे बताऊँ।"

ऐसा कहकर लखुमल श्री लीलारामजी को गोदाम में ले गये। वहाँ देखा तो सभी खाली बोरे माल-सामान से भरे हुए मिले ! उनका हृदय भावविभोर हो उठा और गद्गद होते हुए उन्होंने परमात्मा को धन्यवाद दिया : 'प्रभु ! तू कितना दयालु है... कितना कृपालु है !'

श्री लीलारामजी ने तुरंत ही निश्चय किया : 'जिस परमात्मा ने मेरी लाज रखी है... गोदाम में बाहर से ताला होने पर भी भीतर के खाली बोरों को भर देने की जिसमें शक्ति है, अब मैं उसी परमात्मा को खोजूँगा... उसके अस्तित्व को जानूँगा... उसी प्यारे को अब अपने हृदय में प्रकट करूँगा।' अब श्री लीलारामजी का मन धीरे-धीरे आध्यात्मिक पथ पर अग्रसर होने लगा। तन से तो वे दुकान सँभालते किंतु मन से सदैव परमात्मप्राप्ति के लिए व्याकुल रहते।

**परहित और सेवा ही, करते सहज विकास । गुरुकृपा मिलती तभी, होता आत्मप्रकाश ।।**

२० वर्ष की अल्पायु में श्री लीलारामजी ने सद्गुरु साँईं श्री केशवानंदजी की करुणा-कृपा से आत्मसाक्षात्कार कर लिया। नीम के पेड़ को अपनी आज्ञा से चला दिया तब मुसलमानों ने उन्हें 'लीलाशाहजी' संबोधन से नवाजा। तब से लोग उन्हें साँईं श्री लीलाशाहजी के नाम से जाननें लगे। **उन्हींकी कृपा से उनके सत्शिष्य ब्रह्मनिष्ठ विश्ववंदनीय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा लाखों को सुख-शांति एवं ज्ञान का प्रसाद मिल रहा है।**

१. जब भगवान ने खाली बोरों को भर दिया तो लीलारामजी ने क्या निश्चय किया ?
२. क्या कभी आपने किसी गरीब या असहाय की मदद की है ? यदि हाँ, तो कैसे ?
३. साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज के सत्शिष्य कौन हैं ?

क्रियाकलाप - रात्रि को सोने से पहले और सुबह उठते ही आप ईश्वर को प्रेमपूर्वक प्रार्थना करें।

# ३ सफलता की कुंजियाँ

जीवन-विकास और सर्व सफलताओं की कुंजी है एक सही दिनचर्या। सही दिनचर्या द्वारा समय का सदुपयोग करके तन को तंदुरुस्त, मन को प्रसन्न एवं बुद्धि को कुशाग्र बनाकर बुद्धि को बुद्धिदाता ईश्वर की ओर लगा सकते हैं।

## ब्राह्ममुहूर्त में जागरण

रात को ९-१० बजे सोकर प्रातः ब्राह्ममुहूर्त (४.३० से ५ बजे) में उठने का नियम बना लो। सुबह में जब नींद खुले तो बिस्तर पर लेटे-लेटे शरीर को दायें-बायें, ऊपर-नीचे खीचें। इससे शरीर में स्फूर्ति आती है और मन प्रसन्न होता है। कुछ समय शांत बैठें। फिर शशक आसन करते हुए अपने इष्टदेव, भगवान या सद्गुरुदेव को प्रेमपूर्वक प्रणाम करें।

**करदर्शन :**

अपने हाथों का दर्शन करते हुए यह श्लोक बोलो :

कराग्रे वसते लक्ष्मीः करमध्ये सरस्वती ।
करमूले तु गोविन्दः प्रभाते करदर्शनम् ।।

**हास्य-प्रयोग :**

**सब रोगों की एक दवाई, हँसना सीखो मेरे भाई ।**

तालियाँ बजाते हुए तेजी से भगवन्नाम लेकर दोनों हाथ ऊपर उठाकर हँसें।

**दंत-धावन :**

शौच के बाद नीम या बबूल की ताजी या भीगी हुई दातौन अथवा मंजन से दाँत साफ करें।

**स्नान :**

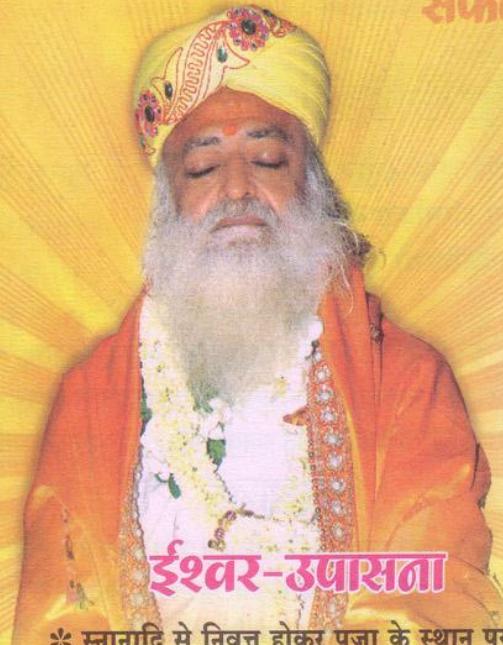
स्नान करते समय पहले सिर पर पानी डालें फिर पूरे शरीर पर, ताकि सिर आदि शरीर के ऊपरी भागों की गर्मी पैरों से निकल जाय। यदि गर्म पानी से नहाते हैं तो पहले पैरों पर पानी डालें। सिर पर गर्म पानी डालकर स्नान करने से बालों तथा नेत्रशक्ति को हानि पहुँचती है।

 मैं ब्राह्ममुहूर्त में जागूँ... मन में सात्त्विक विचार हों, जीवन उत्साह से भर जाय।

ताड़ासन

तुलसी-सेवन

तिलक

सूर्य को अर्घ्य

※ स्नानादि से निवृत्त होकर पूजा के स्थान पर जायें । थोड़ी देर पंजों के बल कूदें । अपने दोनों हाथ तथा अपनी दृष्टि ऊपर की ओर रखकर पंजों के बल पर खड़े रहें । ऐसा दो मिनट तक करें । इसे ताड़ासन कहते हैं । इससे पूजा करते समय थकावट नहीं होती एवं ओज की वृद्धि होती है ।

'हरि ॐ' गुंजन

योगासन

※ धूप, दीप, अगरबत्ती आदि जलाकर वातावरण को सात्त्विक करें । भ्रूमध्य में तिलक करें । आसन पर बैठकर पहले ११ बार 'हरि ॐ' का गुंजन, त्राटक, गुरु-वंदना, भ्रामरी प्राणायाम एवं गुरुमंत्र अथवा इष्टमंत्र का कम-से-कम दस माला जप करें ।

जप

त्राटक

※ तत्पश्चात् व्यायाम, योगासन आदि करें । सूर्य को अर्घ्य दें । तुलसी के ५-७ पत्ते चबाकर ऊपर से एक गिलास पानी पियें । फिर दो घंटे तक दूध न पियें । तुलसी के पत्ते सूर्योदय के पश्चात् ही तोड़ें ।

※ ईश्वर-उपासना के पश्चात् माता-पिता एवं गुरुजनों को प्रणाम करें । उसके बाद अपना अध्ययन करें ।

गुरु-वंदना

भ्रामरी प्राणायाम

उज्जायी प्राणायाम

## भोजन से दिव्यता कैसे बढ़ायें ?

भोजन के समय पैर गीले होने चाहिए। भोजन के पूर्व इस श्लोक का उच्चारण करें :

हरिर्दाता हरिर्भोक्ता हरिरन्नं प्रजापतिः ।
हरिः सर्वशरीरस्थो भुंक्ते भोजयते हरिः ।।

फिर 'ॐ प्राणाय स्वाहा । ॐ अपानाय स्वाहा । ॐ व्यानाय स्वाहा । ॐ उदानाय स्वाहा । ॐ समानाय स्वाहा ।' इन मंत्रों से ५ प्राणों को आहुतियाँ अर्पण करें तथा 'गीता' के १५वें अध्याय का भी पाठ करें। फिर भगवान का स्मरण करके प्रसन्नचित्त होकर भोजन करें। इससे भोजन प्रसाद बन जाता है। रात्रि का भोजन हलका और सुपाच्य होना चाहिए।

## अध्ययन

* जो विषय कठिन लगें, उन्हें प्रतिदिन पढ़ें। पढ़ने में मन लगायें।
* पढ़ने से पूर्व थोड़ा ध्यानस्थ हो जायें, पढ़ने के बाद भी थोड़ी देर शांत हो जायें - यह प्रगति की कुंजी है।
* प्रत्येक पाठ ध्यानपूर्वक पढ़ें एवं पढ़ने के पश्चात् उसका मनन करें।
* विद्यालय में अगले दिन जो पाठ पढ़ाये जानेवाले हों उन्हें पहले ही पढ़कर जायें।
* एक समय ऐसा निर्धारित करें जिस समय केवल अपना अध्ययन-कार्य ही किया जाय। अध्ययन करते समय यथासम्भव मौन रखें।

## शयन

* रात्रि में देर तक जागकर न पढ़ो बल्कि जल्दी सो जाओ एवं सुबह जल्दी उठ जाओ। रात्रि ९ बजे सो जायें और प्रातः ब्राह्ममुहूर्त में उठे। सूर्योदय के बाद तक सोते रहनेवालों का तेज, बल, आयु एवं लक्ष्मी नष्ट हो जाती है । कमरे की खिड़कियाँ खुली रखो ताकि शुद्ध वायु आ-जा सके । सदैव पूर्व अथवा दक्षिण दिशा की ओर सिर रखकर ही सोओ। उत्तर या पश्चिम दिशा की ओर सिर करके सोने से आयु क्षीण होती है। रात्रि में पैर गीले रखकर मत सोओ। मुख ढँककर कभी मत सोओ।
* रात्रि में बायीं करवट लेकर सोना चाहिए। पेट के बल सोने का स्वभाव हानिकारक है।
* सोने से पूर्व अपने सारे दिन के कार्यों पर एक नजर डालो एवं जो गलती हो गयी हो उसे दुबारा न करने का संकल्प करो।
* रात्रि को सोते वक्त कोई सत्संग की पुस्तक पढ़कर अथवा सत्संग की सीडी सुनते-सुनते सोओ अथवा परमात्मा का नाम-जप करते-करते सोओ तो सारी रात अचेतन मन में भी उन्हीं विचारों का चिंतन होगा, जो आध्यात्मिक उन्नति में सहायक है।

?

१. मोहन रात को टीवी देखकर देर से सोता है । राहुल रात को ९ बजे प्रार्थना करके सो जाता है और सुबह जल्दी उठता है। दोनों में से स्वस्थ, प्रसन्न और बुद्धिमान कौन बनेगा ? और क्यों ?
२. रोज तुलसी के ५-७ पत्ते खाने से क्या लाभ होता है ? किस दिन पत्ते नहीं खाने चाहिए ?
३. रमन पढाई में बहुत कमजोर है। आप उसे कौन-से उपाय बतायेंगे जिससे वह सफल हो ?

यहाँ आदर्श बालक के कुछ सद्गुण दे रहे हैं ताकि सभी बच्चे इनका लाभ लें और अपना जीवन भी उन्नत बनायें।

* वह शांत स्वभाव होता है।
* वह उत्साही होता है : वह जो कुछ करता है, उसे अपनी योग्यता के अनुसार उत्तम-से-उत्तम रूप में करता है।
* वह सत्यनिष्ठ होता है : सत्य बोलने में वह कभी भय नहीं करता। उदारतावश कटु व अप्रिय सत्य भी नहीं कहता।
* वह धैर्यशील होता है।
* वह सहनशील होता है : 'सहन करे वह संत' इस कहावत के अनुसार वह सभी दुःखों को सहन करता है।
* वह अपने कार्य में कभी लापरवाही नहीं करता।
* वह सफलता और विफलता दोनों अवस्थाओं में समता बनाये रखता है।
* वह साहसी होता है : सन्मार्ग पर चलने में, लोक-कल्याण का कार्य करने में, धर्म का अनुसरण व पालन करने में, माता-पिता व गुरुजनों की सेवा करने व आज्ञा मानने में कितनी भी विघ्न-बाधाएँ क्यों न आयें, वह जरा-सा भी हताश नहीं होता वरन् दृढ़ता व साहस से आगे बढ़ता है।
* वह आनंदी होता है : वह अनुकूल-प्रतिकूल सभी परिस्थितियों में प्रसन्न रहता है।
* वह विनयी होता है : वह अपनी सफलता पर कभी गर्व नहीं करता और न दूसरों को अपने से हीन या तुच्छ ही समझता है।
* वह स्वाध्यायी होता है : वह संयम, सेवा, सदाचार व ज्ञान प्रदान करनेवाले उत्कृष्ट सद्ग्रंथों तथा अपनी कक्षा की पाठ्यपुस्तकों का अध्ययन करने में रुचि रखता है। फालतू पुस्तकें वह पढ़ता नहीं।
* वह उदार होता है : वह दूसरों के गुणों की प्रशंसा करता है और दूसरों की कमियों को नजरअंदाज करता है।
* वह ईमानदार और आज्ञाकारी होता है।

? १. नीचे दिये गयें गुणों में से सद्गुणों पर गोलाकार निशान करो ।
विफलता, उद्यम, चोरी, पुरुषार्थ, सत्संग सुनना,
ईर्ष्या, मीठी वाणी, आलस्य, सदाचार, लापरवाही ।

योग्यता विस्तार - आपने किन-किन गुणों को जीवन में लाने का संकल्प लिया है ?

मैं ईश्वर, संत-महापुरुषों और शास्त्रों को ही अपना आदर्श बनाऊँ।

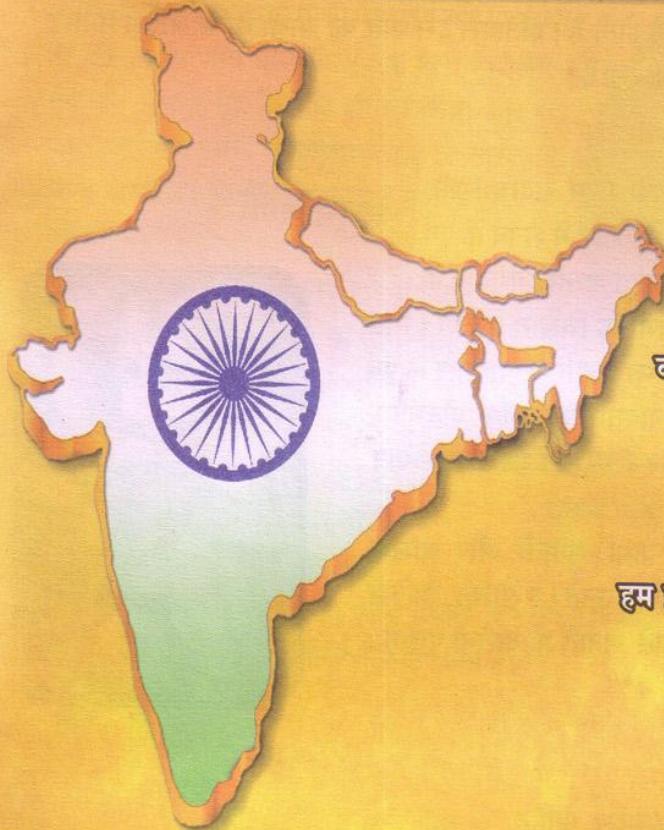
# जैविक घड़ी पर आधारित दिनचर्या

## उत्तम स्वास्थ्य एवं दीर्घायुष्य की प्राप्ति

| समय | कार्य |
| --- | --- |
| प्रातः ३ से ५ ब्राह्ममुहूर्त जागरण | थोड़ा गुनगुना पानी पीकर खुली हवा में घूमना। दीर्घ-श्वसन भी करना चाहिए। शरीर स्वस्थ व स्फूर्तिमान होता है। ब्राह्ममुहूर्त में उठनेवाले लोग बुद्धिमान व उत्साही होते हैं और सोते रहनेवालों का जीवन निस्तेज हो जाता है। |
| प्रातः ५ से ७ | प्रातः जागरण से लेकर सुबह ७ बजे के बीच मल-त्याग कर लेना चाहिए। |
| सुबह ७ से ९ | इस समय (भोजन के २ घंटे पूर्व) दूध अथवा फलों का रस या कोई पेय पदार्थ ले सकते हैं। |
| सुबह ९ से ११ भोजन | यह समय भोजन के लिए उपयुक्त है। भोजन के बीच-बीच में गुनगुना पानी (अनुकूलता अनुसार) घूँट-घूँट पियें। |
| दोपहर ११ से १ | संध्या-वंदन द्वारा हृदय की संवेदनाओं को विकसित करने का समय। भोजन वर्जित। |
| दोपहर १ से ३ | भोजन के करीब २ घंटे बाद प्यास-अनुरूप पानी पीना चाहिए। इस समय भोजन करने अथवा सोने से पोषक आहार-रस के शोषण में अवरोध उत्पन्न होता है व शरीर रोगी तथा दुर्बल हो जाता है। |
| दोपहर ३ से ५ | २-४ घंटे पहले पिये पानी से इस समय मूत्र-त्याग की प्रवृत्ति होगी। |
| शाम ५ से ७ भोजन | इस समय हलका भोजन कर लेना चाहिए। सूर्यास्त के १० मिनट पहले से १० मिनट बाद तक (संध्याकाल में) भोजन न करें। शाम को भोजन के तीन घंटे बाद दूध पी सकते हैं। |
| रात्रि ७ से ९ अध्ययन | इस समय मस्तिष्क विशेष सक्रिय रहता है। अतः प्रातःकाल के अलावा इस काल में पढ़ा हुआ पाठ जल्दी याद रह जाता है। |
| रात्रि ९ से प्रातः ३ शयन | रात्रि ९ से ११ की नींद सर्वाधिक विश्रांति प्रदान करती है। इस समय का जागरण शरीर व बुद्धि को थका देता है। रात्रि ११ से १ का जागरण पित्त-विकार, अनिद्रा, नेत्ररोग उत्पन्न करता है व बुढ़ापा जल्दी लाता है। रात्रि १ से ३ का जागरण यकृत (लीवर) व पाचनतंत्र को बिगाड़ देता है। इसलिए रात्रि ९ से ३ बजे तक शयन करना उत्तम है। |

**ऋषियों व आयुर्वेदाचार्यों ने बिना भूख लगे भोजन करना वर्जित बताया है। अतः प्रातः एवं शाम के भोजन की मात्रा ऐसी रखें, जिससे ऊपर बताये समय में खुलकर भूख लगे।**

१. ब्राह्ममुहूर्त में जागरण से शरीर ............... व ............... होता है।
२. सुबह करीब ............... बजे का समय भोजन के लिए उपयुक्त है।
३. सूर्यास्त के ............... पहले से ............... बाद तक (संध्याकाल में) भोजन न करें।

# हम बालक हैं तो क्या हुआ...

हम बालक हैं तो क्या हुआ,
उत्साही हैं हम वीर हैं ।
हम नन्हे-मुन्ने बच्चे ही,
इस देश की तकदीर हैं ।।
श्रीकृष्ण ने बचपन में ही,
क्या-क्या करतब दिखला दिये ।
पूतना और कंस के,
पल में छक्के छुड़ा दिये ।।
हममें हिम्मत है साहस है,
हम झाँसी की शमशीर हैं । हम नन्हे...

काँटें हों चाहे कलियाँ हों, हमको चलते ही जाना है ।
मेहनत से और सच्ची लगन से, अपना फर्ज निभाना है ।।
मंजिल पाकर ही दम लेंगे, जो छूट गया वो तीर हैं । हम नन्हे...
जो प्रेम प्यार में शक्ति है, वो दुनिया को दिखला देंगे ।
देश के टुकड़े कर डाले, वो नफरत आज मिटा देंगे ।।
टूटे रिश्तों को जोड़ दे, हम ऐसी इक जंजीर हैं । हम नन्हे...
जब हौसले बुलंद हों तो, सामने चट्टान क्या ।
तूफानों से डर जाये, वो कहलाये इन्सान क्या ?
आगे बढ़ते ही जायेंगे, हम ऐसे राहगीर हैं । हम नन्हे...

# माँ के दिव्य संस्कार

संतान की प्रथम शिक्षिका माँ ही होती है। इतिहास इस बात का साक्षी है कि आदर्श माताएँ अपनी संतान को श्रेष्ठ एवं आदर्श बना देती हैं।

## मातृशक्ति की महिमा

हनुमानजी की माता अंजना देवी परम सदाचारिणी, तपस्विनी एवं सद्गुण-सम्पन्न माँ थीं। रात्रि में शयन के पूर्व वे अपने पुत्र को पुराणों की कथाएँ सुनाया करतीं। भगवान के अवतारों की समस्त कथाएँ हनुमानजी के जिह्वाग्र पर थीं। माता अंजना जब रामावतार की कथा प्रारम्भ करतीं (रामावतार के पूर्व ही त्रिकालज्ञानी वाल्मीकिजी ने रामावतार का वर्णन 'वाल्मीकि रामायण' में किया था।), तब बालक हनुमान का सारा ध्यान उसीमें केन्द्रित हो जाता।

बाल हनुमानजी

माता अंजना उल्लासपूर्वक कथा सुनातीं और बालक हनुमानजी कथा-श्रवण से भावविभोर हो उठते। वे सोचते, 'यदि मैं भी वही हनुमान होता...' कथा सुनाते-सुनाते माँ अंजना पूछतीं : "बेटा! तू भी वैसा ही हनुमान बनेगा न!"

हनुमान : "हाँ, माँ! मुझमें शक्ति की कमी कहाँ है?" वे रात्रि में शय्या से कूद पड़ते और अपना भुजदंड दिखाकर माँ के सम्मुख अमित शक्तिशाली होने का प्रमाण देने लगते। माँ अंजना हँसने लगतीं और गोद में लेकर उन्हें थपकियाँ देने लगतीं तथा मधुर स्वर में प्रभु-स्तवन सुनाते हुए सुला देतीं।

माँ! मुझमें शक्ति की कमी कहाँ है?

बार-बार श्रीरामकथा-श्रवण से हनुमानजी को श्रीरामजी का सतत स्मरण और चिंतन होता रहता। भगवद्ध्यान में तन्मयता के कारण उन्हें भूख और प्यास का भी भान नहीं रहता। वे कभी अरण्य में, कभी पर्वत की गुफा में, कभी नदी के तट पर तो कभी घने वन में ध्यानस्थ होकर बैठ जाते। उनके नेत्रों से प्रेमाभक्ति के आँसू बहने लगते थे। उनके मुँह से सदा 'राम-राम' का ही जप होता रहता।

## माँ ने सिखाया ध्यान और पूजा

ऐसी ही परम पूजनीया माता महँगीबा अपने लाड़ले पुत्र बालक आसुमल को भगवान की मूर्ति के आगे बिठाकर उनको ध्यान करने के लिए प्रोत्साहित करती थीं। वे सत्संग में जातीं और वहाँ जो कुछ भी सुनकर आतीं, उसमें अपनी स्नेह-सरिता मिश्रित कर बालक आसुमल को सुनातीं।

**दे दे मक्खन मिश्री कूजा, माँ ने सिखाया ध्यान औ' पूजा ।**
**ध्यान का स्वाद लगा तब ऐसे, रहे न मछली जल बिन जैसे ।।**

आसुमल ब्रह्मानंद की मस्ती में रमण करनेवाले ब्रह्मवेत्ता संत श्री आशारामजी बापू बन गये। मातुश्री के द्वारा बोया गया बीज आज एक ऐसा विशाल वृक्ष बन गया है कि जिसकी शीतल छाया और मधुर फलों का स्वाद चखकर करोड़ों नर-नारी धन्य हो रहे हैं। कितनी विलक्षण है मातृशक्ति की महिमा !

**मात पिता गुरु चरण में नमन करे जो छात्र ।**
**शीघ्र वे बन जाते हैं ईश्वर के प्रिय पात्र ।।**

पूजनीया श्री माँ महँगीबाजी की गोद में पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

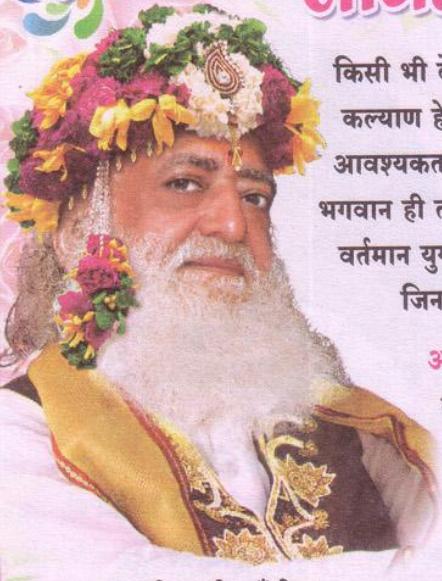
पूज्य बापूजी कहते हैं : "मैंने माता-पिता-गुरु की सेवा की तो मुझे कितना सारा लाभ हुआ है, मैं वर्णन नहीं कर सकता। बच्चो ! तुम भी १४ फरवरी को माता-पिता का पूजन कर उनका आशीर्वाद पाओ, 'मातृ-पितृ पूजन दिवस' मनाओ। माता-पिता और गुरुजनों का आदर करनेवाला चिरआदरणीय हो जाता है।"

तो मेरे प्यारे भाई-बहनो ! १४ फरवरी को मातृ-पितृ पूजन कर प्रतिदिन माता-पिता को प्रणाम करने का संकल्प लोगे न ?

✲ उचित मिलान कीजिये।

| | |
|---|---|
| १. संतान की प्रथम शिक्षिका | (क) ध्यान औ' पूजा। |
| २. रामावतार की कथा | (ख) बालक आसुमल |
| ३. माता महँगीबाजी | (ग) हनुमान |
| ४. माता अंजना | (घ) माँ |
| ५. माँ ने सिखाया | (ङ) वाल्मीकि रामायण |

✲ १४ फरवरी को आप कौन-सा दिवस मनायेंगे ? और इस दिवस पर आप क्या करेंगे ?

# जीवन-परिचय

किसी भी देश की सच्ची सम्पत्ति संतजन ही होते हैं । विश्व के कल्याण हेतु जिस समय जिस विचारधारा एवं कर्तव्य-कर्म की आवश्यकता होती है, उसका आदर्श स्थापित करने के लिए स्वयं भगवान ही तत्कालीन संतों के रूप में अवतार लेकर प्रकट होते हैं । वर्तमान युग में **'संत श्री आशारामजी बापू'** एक ऐसे ही संत हैं, जिनकी जीवनलीला हमारे लिए मार्गदर्शनरूप है ।

**अवतरण :** वैशाख (गुजरात-महाराष्ट्र अनुसार चैत्र) कृष्ण षष्ठी विक्रम संवत् १९९८ (१७ अप्रैल सन् १९४१, गुरुवार)

**प्राकट्य-स्थान :** अखंड भारत के सिंध प्रांत के नवाब जिले का बेराणी गाँव।

**माता :** पूजनीया श्री महँगीबा

**पिता :** श्री थाऊमलजी सिरुमलानी

**बचपन :** जन्म से ही चमत्कारिक घटनाओं के साथ तेजस्वी बालक के रूप में विद्यार्थी-जीवन।

**युवावस्था :** तीव्र वैराग्य, साधना और विवाह-बंधन।

**धर्मपत्नी :** लक्ष्मीदेवीजी

**साधनाकाल :** गृहत्याग, ईश्वरप्राप्ति के लिए जंगल, गिरि-गुफाओं और अनेक तीर्थों में परिभ्रमण।

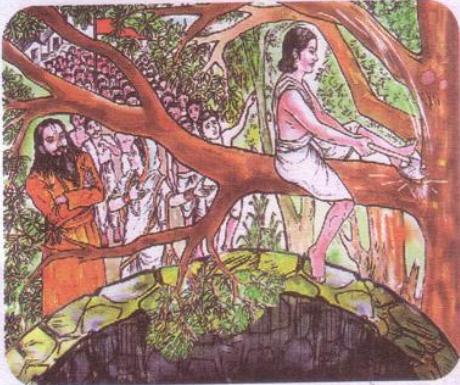
**सद्गुरु :** ब्रह्मलीन भगवत्पाद साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज

**आत्मसाक्षात्कार दिन :** विक्रम संवत् २०२१, आश्विन शुक्ल द्वितीया । आसुमल में से संत श्री आशारामजी बापू बने।

**लोक-कल्याण के उद्देश्य :** संसार के लोगों को पाप-ताप, रोग, शोक, दुःखों से मुक्त कर उनमें ईश्वरीय आनंद, माधुर्य और शांति का प्रसाद लुटाने संसार-जीवन में पुनरागमन।

**सुपुत्र :** श्री नारायण साँईं **सुपुत्री :** भारती देवी

**सेवा-प्रवृत्तियाँ :** 'भजन करो, भोजन करो, दक्षिणा पाओ' योजना, कत्लखाने ले जायी जा रही हजारों गायों का संरक्षण-पालन, गर्मियों में निःशुल्क छाछ, शरबत (पलाश आदि) वितरण केन्द्र व शीतल जल के प्याऊ लगाना, युवाधन सुरक्षा अभियान, बाल संस्कार केन्द्रों द्वारा बच्चों के चहुँमुखी विकास तथा उन्हें संस्कारवान बनाने हेतु अनेक अभियान, दिव्य शिशु संस्कार व गर्भपात रोको अभियान, नशामुक्ति अभियान तथा गरीबों में जीवनोपयोगी सामग्री वितरण व भंडारों का आयोजन।

# कल्याण की गुरुनिष्ठा

एक बार समर्थ रामदासजी जब अपने शिष्यों के साथ भ्रमण-जनजागरण करते हुए महाराष्ट्र के कराड़ क्षेत्र में पहुँचे, तब वहाँ उनके शिष्यों ने संकीर्तन-यात्रा निकाली। मार्ग में स्थित आम के एक विशाल पेड़ की शाखा से धर्मध्वजा अड़ रही थी। लोग सोचने लगे, 'ध्वजा को नीचे उतारकर आगे बढ़ना भगवद्-वैभव का अपमान करने जैसा होगा। अब क्या किया जाय ?'

उस शाखा के नीचे एक गहरा कुआँ था। समर्थजी के मन में अपने शिष्यों की निष्ठा परखने का विचार आया। उन्होंने आदेश दिया : "शाखा काट दो। शाखा पर बैठकर शाखा के मूल पर वार करना है।" निष्ठावान शिष्य भी एक-दूसरे की तरफ देखने लगे। अम्बादास ने गुरुदेव को प्रणाम किया और बोला : "जो आज्ञा गुरुदेव !"

अम्बादास उस शाखा पर बैठकर उसके मूल पर वार करने लगा। समर्थजी की शिष्या वेणाबाई बोली : "महाराज ! इस प्रकार तो शाखा के कटते ही अम्बादास कुएँ में गिर पड़ेगा !"

समर्थ बोले : "गिरेगा तो गिरेगा !" "गुरुदेव ! उसे तैरना भी नहीं आता।"

"तैरना नहीं आता तो डूबेगा, और क्या होगा !"

उधर अम्बादास शाखा काटने में लगा हुआ था। शाखा कटकर गिरने के कगार पर थी कि सभी लोग चिल्लाने लगे : "अम्बादास ! बस करो, नीचे उतरो नहीं तो कुएँ में गिरोगे।"

अम्बादास बोला : "यदि गिर गया तो क्या है ! हमारे गुरुदेव तो इस अथाह संसार-सागर से जीवों को तारते हैं तो फिर यह जरा-सा कुआँ उनके लिए क्या मायना रखता है ! यह गुरुदेव का कार्य है और वे ही सँभाल रहे हैं।"

इतने में वह शाखा कट गयी और अम्बादास, कुल्हाड़ी व शाखा, तीनों धड़ाम-से कुएँ में जा गिरे। सब शिष्य दौड़कर आये। समर्थ रामदास भी वहाँ आये। देखा तो पेड़ की वह शाखा इस प्रकार गिरी थी कि उसके ऊपरी भाग पर अम्बादास आराम से बैठा था, मानो किसी नाव में बैठा हो। अम्बादास को जरा-सी भी खरोंच नहीं आयी।

समर्थ बोले : "बेटा ! तुझे जरा-सा भी नहीं लगा न ?"

अम्बादास ने कहा : "गुरुदेव ! सब आपकी दया है। आपने मेरा कल्याण कर दिया।"

समर्थ बोले : "मैंने तो क्या कल्याण किया बेटा ! तेरी श्रद्धा-भक्ति ने, तेरी तत्परता ने, तेरी दृढ़ता ने ही गुरुकृपा, भगवत्कृपा जागृत कर दी। आज से तेरा नाम मैं 'कल्याण' रखता हूँ।"

**?** **१. समर्थ रामदासजी के कौन-से शिष्य ने गुरु की आज्ञा का पूरा पालन किया और कैसे ?**

**क्रियाकलाप - योग्यता विस्तार - सद्गुरु का सत्संग-सान्निध्य व सारस्वत्य मंत्रदीक्षा विद्यार्थी-जीवन में कितनी आवश्यक है, इस पर चर्चा करें।**

# बाल्यकाल के संस्कार

बाल्यकाल की शांत और सौम्य मूर्ति
अपने पूज्य बापूजी

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के बचपन का नाम आसुमल था। बाल्यावस्था से ही उनके चेहरे पर विलक्षण कांति तथा नेत्रों में एक अद्भुत तेज था।

तीन वर्ष की उम्र में एक बार बालक आसुमल अपने बड़े भाई के साथ उसकी (चौथी) कक्षा में जाकर बैठा था। उसके एक दिन पहले शिक्षक ने पाठ्यपुस्तक में से एक लम्बी कविता सुनायी थी और सभी विद्यार्थियों को कविता याद करके आने का गृहकार्य दिया था। परंतु दूसरे दिन जब शिक्षक ने पूछा तो कोई भी सुना नहीं पाया। शिक्षक को गुस्सा आया। उन्होंने आसुमल के बड़े भाई को खड़ा किया और कविता की पंक्तियाँ सुनाने को कहा। जब वे नहीं सुना पाये तो उन्होंने छड़ी उठायी। तीन वर्ष के आसुमल जो उस कक्षा के विद्यार्थी भी नहीं थे और भाई के साथ ऐसे ही पाठशाला में आये थे, खड़े होकर बोले : "गुरुजी ! कविता मैं सुनाता हूँ।" जिस कविता को चौथी कक्षा के विद्यार्थी रट-रट के भी नहीं सुना पाये थे, वह लम्बी कविता बालक आसुमल ने कह सुनायी। शिक्षकसहित पूरी कक्षा के विद्यार्थी इस मेधावी बालक की विलक्षण प्रतिभा को देखकर दंग रह गये।

जब आसुमल पाठशाला जाने लगे तो अपनी एकाग्रता, बुद्धि की तीव्रता, नम्रता, सहनशीलता आदि के कारण पूरे विद्यालय में सबके प्रिय बन गये। वे प्रतिवर्ष प्रथम श्रेणी में ही उत्तीर्ण होते थे, फिर भी इस सामान्य विद्या का आकर्षण उन्हें न रहा। विद्यालय के अन्य बच्चे जब खेल-कूद रहे होते तो बालक आसुमल किसी वृक्ष के नीचे ईश्वर के ध्यान में तल्लीन हो जाते। उनका मानना था कि 'विद्या वही है जो मुक्ति दिलाये।'

आसुमल देर रात तक पिताजी के पैर दबाते, उनकी सेवा से प्रसन्न होकर पिताजी ने आशीर्वाद दिया कि 'बेटा ! इस संसार में सदा तेरा नाम रहेगा और तुम्हारे द्वारा लोगों की मनोकामनाएँ पूर्ण होंगी।' इसकी सत्यता आज किसीसे छिपी नहीं है।

पूज्य बापूजी बचपन में ईश्वर के प्रति अपनी भक्ति को याद करते हुए कहते हैं : "हम सिद्धपुर में थे। रिश्तेदार के घर में जहाँ रहते थे, वहाँ बड़ा हॉल था। उसमें लम्बी कतार में श्रीकृष्ण, श्रीराम, देवीजी, गणपतिजी, झुलेलाल, राधा-कृष्ण, सीताजी, शिव-पार्वती, रासलीला करते कृष्ण आदि भगवान के भिन्न-भिन्न विलक्षण चित्र थे। रात्रि का भोजन करते तो 'कृष्ण भगवान ! यह लो, खाओ... शिवजी ! तुम खाओ... देवी ! तुम खाओ... झुलेलालजी ! आपको अर्पण...' हम ऐसा करने लगते थे। उन दिनों में हम ऐसी भक्ति करते थे।"

बाल्यकाल में सच्चा ज्ञान मिले, बाल्यकाल से परमात्मा का ध्यान करे तो जल्दी कल्याण होता है।

?

१. बालक आसुमल किसी वृक्ष के नीचे .............. के ध्यान में तल्लीन हो जाते।
२. क्या आप भी पूज्य बापूजी की तरह बचपन से माता-पिता की सेवा करोगे ?

# जगाइये अपनी सुषुप्त शक्तियाँ

सूर्योपासना से बुद्धि तेजस्वी बनती है ।

## सूर्योपासना

भगवान सूर्य को नियमित अर्घ्य देने से आज्ञाचक्र का विकास होता है। शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहता है। संकल्प में सामर्थ्य आने से मनोकामनाएँ पूर्ण होती हैं।

**विधि :** ताँबे का कलश सिर से थोड़ा ऊपर लाकर जल की धारा धीरे-धीरे प्रवाहित करते हुए सूर्य-गायत्री मंत्र का पाठ करें : **ॐ आदित्याय विद्महे भास्कराय धीमहि ।**

**तन्नो भानुः प्रचोदयात् ।**

सिर ढककर सूर्य की ओर ८ मिनट मुख करके व १० मिनट पीठ करके सूर्यस्नान करना तथा सूर्यनमस्कार करना - ये निरोगी व स्वस्थ जीवन की सर्वसुलभ कुंजियाँ हैं।

*जो भी बालक करते हैं, प्रतिदिन सूर्यनमस्कार ।*
*उनका स्वास्थ्य, बल और बुद्धि, बढ़ते हैं अपार ॥*

## त्राटक

**लाभ :** बुद्धि का विकास होता है तथा मनुष्य भीतर से निर्भीक हो जाता है। फिर आप जो कुछ भी पढ़ेंगे वह याद रह जायेगा। इष्टदेव या गुरुदेव के चित्र पर त्राटक करने से विशेष लाभ होता है।

त्राटक करने से एकाग्रता बढ़ती है ।

**विधि :** स्वच्छ आसन अथवा कम्बल बिछाकर कमर सीधी करके बैठ जायें। इष्ट या सद्गुरु के चित्र, स्वस्तिक अथवा ॐ की ओर एकटक देखते रहें, पलकें नहीं झपकायें। आँखें आधी खुलीं, आधी बंद हों। शुरुआत में आँखों में जलन का एहसास होगा, आँखों से पानी टपकेगा लेकिन घबरायें नहीं। अपनी क्षमतानुसार समय बढ़ाते हुए आधे घंटे तक कर सकते हैं।

## मौन

मौन का अर्थ है अपनी वाणी का खर्च न करना। मनुष्य वाणी के संयम से अपनी आंतरिक शक्तियों को विकसित कर सकता है। महात्मा गांधी हर सोमवार को मौन रखते थे। उस दिन वे अधिक कार्य कर पाते थे। मौन सर्वोत्तम भूषण है।

१. त्राटक करने से क्या लाभ होता है ? क्या आप त्राटक करते हैं ?
२. महात्मा गांधी कौन-से दिन मौन रखते थे ? उन्हें इससे क्या लाभ होता था ?

क्रियाकलाप - १. रोज सूर्य-गायत्री का उच्चारण करते हुए सूर्य भगवान को अर्घ्य दो ।
२. रोज १०-१५ मिनट त्राटक करो ।

# भारतीय संस्कृति की परम्पराओं का महत्त्व

## स्वस्तिक

किसी भी मंगल कार्य के प्रारम्भ में 'स्वस्ति मंत्र' बोलकर कार्य की शुभ शुरुआत की जाती है।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।
स्वस्ति नस्ताक्ष्र्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ।।

'महान कीर्तिवाले इन्द्रदेव ! हमारा कल्याण करें । विश्व के ज्ञानस्वरूप पूषादेव ! हमारा कल्याण करें। अरिष्टनिवारक भगवान गरुड़देव ! हमारा मंगल करें तथा बृहस्पतिदेव ! आप भी हमारा मंगल करें।'

स्वस्तिक की खड़ी रेखा ज्योतिर्लिंग का सूचन करती है और आड़ी रेखा विश्व का विस्तार बताती है। स्वस्तिक की चार भुजाएँ यानी भगवान श्रीविष्णु के चार हाथ। भगवान श्रीविष्णु अपने चार हाथों से दिशाओं का पालन करते हैं।

## ॐकार

'ॐ' आत्मिक बल देता है । 'ॐ' के उच्चारण से जीवनशक्ति ऊर्ध्वगामी होती है । इसके सात बार के उच्चारण से शरीर से रोगों के कीटाणु दूर होने लगते हैं तथा चित्त से हताशा-निराशा भी दूर होती है। यही कारण है कि ऋषि-मुनियों ने सभी मंत्रों के आगे 'ॐ' जोड़ा है। समस्त नामों में 'ॐ' का प्रथम स्थान है। मुसलमान लोग भी 'अल्ला होऽऽऽ अकबर...' कहकर नमाज पढ़ते हैं जिसमें 'ॐ' की ध्वनि का हिस्सा है। सिख धर्म का पहला ग्रंथ है 'जपुजी' और 'जपुजी' का पहला वचन है : एक ओंकार सतिनामु...

## तिरंगा झंडा

अपना राष्ट्रीय झंडा राष्ट्रीय एकता-अखंडता और गौरव का प्रतीक है। यह झंडा त्याग, बलिदान और उत्साह का इतिहास है।

अपने राष्ट्रीय ध्वज में तीन रंग हैं। सबसे ऊपर का रंग केसरी है, जो हमारे जीवन में साहस, त्याग और बलिदान की भावना भरता है। बीच का रंग सफेद है, जो हमें सच्चा व साहसी बनने और अशुभ से लोहा लेने की प्रेरणा देता है। सबसे नीचे हरा रंग है, जो हमें अपने देश को अधिक-से-अधिक समृद्ध बनाने की प्रेरणा देता है।

※ रिक्त स्थानों की पूर्ति करें ।

१. 'ॐ' ................ बल देता है।    २. अपने राष्ट्रीय ध्वज में ....... रंग हैं।

योग्यता विस्तार - स्वस्तिक का चित्र बनाओ और उसमें रंग भरो।

# प्रकृति के अनमोल उपहार

स्वास्थ्य एवं पर्यावरण रक्षक

पर्यावरण की शुद्धि के लिए पीपल, आँवला, तुलसी, वटवृक्ष व नीम के वृक्ष लगाने चाहिए। इससे अरबों रुपयों की दवाइयों का खर्च बच जायेगा। ये वृक्ष शुद्ध वायु के द्वारा प्राणिमात्र को एक प्रकार का उत्तम भोजन प्रदान करते हैं। पूज्य बापूजी कहते हैं कि ये वृक्ष लगाने से आपके द्वारा प्राणिमात्र की बड़ी सेवा होगी।

**पीपल** यह चौबीसों घंटे ऑक्सीजन उत्सर्जित करता है। इसके नित्य स्पर्श से रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और आलस्य में कमी होती है। बालकों के लिए पीपल का स्पर्श बुद्धिवर्धक है। रविवार को पीपल का स्पर्श न करें।

**आँवला** आँवले का वृक्ष भगवान विष्णु को प्रिय है। इसके स्मरण से गोदान का फल मिलता है। दर्शन से दुगना व फल खाने से तिगुना पुण्य होता है। जिस घर में आँवला रहता है वहाँ भूत-प्रेत नहीं जाते।

**तुलसी** तुलसी का पौधा स्फूर्तिप्रद ओजोन ($O_3$) वायु छोड़ता है। ओजोन वायु वातावरण के जीवाणु, विषाणु, फफूँदी आदि को नष्ट करके ऑक्सीजन ($O_2$) में रूपांतरित हो जाती है। तुलसी उत्तम प्रदूषणनाशक है।

**वटवृक्ष** यह वैज्ञानिक दृष्टि से पृथ्वी में जल की मात्रा का स्थिरीकरण करनेवाला एकमात्र वृक्ष है। इस वृक्ष के समस्त भाग औषधि का कार्य करते हैं। यह स्मरणशक्ति व एकाग्रता की वृद्धि करता है। इसमें देवों का वास माना जाता है।

**नीम** नीम में ऐसी कीटाणुनाशक शक्ति मौजूद है कि यदि नियमित नीम की छाया में दिन के समय विश्राम किया जाय तो सहसा कोई रोग होने की सम्भावना ही नहीं रहती। नीम के अंग-प्रत्यंग (पत्तियाँ, फूल, फल, छाल, लकड़ी) उपयोगी और औषधियुक्त होते हैं।

? १. आप कौन-से पौधे लगाना चाहेंगे और क्यों ?
२. किस वृक्ष में देवों का वास माना गया है ?

होली यानी जो हो... ली... कल तक जो होना था, वह हो लिया। आओ, आज एक नयी जिंदगी की शुरुआत करें।

'होली' भारतीय संस्कृति की पहचान करानेवाला एक पुनीत पर्व है। यह पारस्परिक भेदभाव मिटाकर प्रेम व सद्भाव प्रकट करने का एक सुंदर अवसर है, अपने दुर्गुणों तथा कुसंस्कारों की आहुति देने का एक यज्ञ है।

परंतु आज इस पवित्र उत्सव पर नशा करके एक-दूसरे को बीभत्स गालियाँ देकर, रासायनिक रंगों का प्रयोग करके इसका स्वरूप ही बिगाड़ दिया गया है। हमें उचित है कि इस अवसर पर प्रभु-गीत गायें और प्राकृतिक पुष्पों (पलाश के फूल आदि) का सात्त्विक रंग एक-दूसरे को लगायें, उमंग-उत्साह बढ़ायें। पलाश के फूल हमारे तन, मन, मति और पाचनतंत्र को पुष्ट करते हैं। होली की रात्रि का जागरण और जप बहुत ही फलदायी होता है।

चल पड़ो उस पथ पर, जिस पर चलकर कुछ दीवाने प्रह्लाद बन गये। करोगे न हिम्मत ! तो उठो और चल पड़ो प्रभुप्राप्ति, प्रभुसुख, प्रभुज्ञान, प्रभुआनंद प्राप्ति के पुनीत पथ पर...

केमिकल रंगों से होली खेलने में प्रति व्यक्ति ३५ से ३०० लीटर पानी खर्च होता है। पूज्य बापूजी ने देश की जल-सम्पदा की हजारों गुना बचत करने हेतु प्रति व्यक्ति ३० से ६० मि.ली. से भी कम पानी से खेली जानेवाली सामूहिक प्राकृतिक होली का अभियान शुरू किया है। पूज्य बापूजी के सान्निध्य में होनेवाले होलिकोत्सव में पलाश के फूलों के प्राकृतिक रंग में नीम व तुलसी के पत्तों का अर्क, गंगाजल तथा गुलाबजल मिलाया जाता है, जिससे यह रंग जब शरीर को लगता है तो पूरे साल चर्म रोगों से रक्षा होती है। इससे तन-मन दोनों स्वस्थ रहते हैं।

?

१. आप किन रंगों से होली खेलना पसंद करेंगे ?

२. पलाश के फूलों से होली खेलने से क्या फायदे होते हैं ?

योग्यता विस्तार - होली के संदर्भ में उपरोक्त जानकारी आप कितने लोगों को बतायेंगे ?

# स्वास्थ्य का खजाना

## नारियल

नारियल पौष्टिक, शक्तिवर्धक, स्निग्ध और शीत-प्रकृतिवाला है ।

## खरबूजा

खरबूजे में निहित शर्करा रक्त में घुलकर तुरंत शक्ति देती है, जिससे आलस्य व थकान शीघ्र ही मिट जाती है ।

## बादाम

५ भीगे हुए बादाम छिलके उतारकर २-३ काली मिर्च के साथ खूब पीसकर मक्खन-मिश्री अथवा दूध के साथ सेवन करने से स्मरणशक्ति व नेत्रज्योति बढ़ती है ।

## खजूर

खजूर रातभर पानी में भिगोकर सुबह लेना लाभदायक है । बच्चों को दूध में खजूर उबाल के देने से उन्हें शारीरिक-मानसिक पोषण मिलता है व शरीर सुदृढ बनता है । होली के बाद खजूर नहीं खाना चाहिए ।

## स्वास्थ्यवर्धक प्रयोग

- **कद बढ़ाने हेतु :** प्रातःकाल दौड़ लगायें, पुल-अप्स व ताड़ासन करें तथा २ काली मिर्च के टुकड़े करके मक्खन में मिलाकर निगल जायें। देशी गाय का दूध कदवृद्धि में विशेष सहायक है।
- **शरीरपुष्टि हेतु :** रात्रि में एक गिलास पानी में एक नींबू निचोड़कर उसमें दो किशमिश भिगो दें। सुबह पानी छानकर पी जायें व किशमिश चबाकर खा लें।
- भोजन करने के बाद दाँत साफ करके कुल्ले करने चाहिए।
- आइसक्रीम, बिस्कुट, चॉकलेट, ठंडा पानी, फ्रिज के ठंडे और बासी पदार्थ, चाय-कॉफी आदि के सेवन से बचने से भी दाँतों की सुरक्षा होती है। चॉकलेट हृदय, मस्तिष्क, मन व बुद्धि पर विपरीत प्रभाव डालती है। चॉकलेट का सेवन करने की अपेक्षा स्वास्थ्य, बुद्धि व बल वर्धक तुलसी-गोलियों का सेवन करें।
- तकिये के नीचे मोरपंख रखकर सोयें तो बुरे स्वप्न नहीं आयेंगे।

# आओ सीखें योग

## आओ सीखें कलाई का व्यायाम

❋ सुखासन में बैठें। फिर दोनों हाथों को कंधे की सीध में फैला दें।

❋ अब अँगूठे अंदर की ओर रखते हुए मुट्ठी बाँधकर कलाई से आगे के भाग को परस्पर विपरीत दिशा में अंदर की ओर व बाहर की ओर १०-१० बार गोलाकार घुमायें।

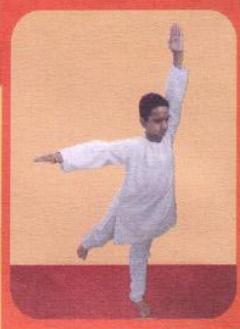
❋ इस बात का ध्यान रखें कि केवल कलाई में हलचल हो। हाथों में अनावश्यक हलचल न हो।

## आओ सीखें अश्वत्थासन

**लाभ :** ❋ इसके अभ्यास से ऑक्सीजन ज्यादा मात्रा में शरीर के अंदर जाती है। इसलिए इस आसन का अभ्यास करनेवाले शीघ्र ही स्वस्थ एवं सुंदर हो जाते हैं।

❋ इसके अभ्यास से सिर से पैर तक के अनेक रोग अनायास ही दूर हो जाते हैं।

**विधि :** ❋ दोनों पैरों पर खड़े होकर प्रथम दायें पैर को यथासाध्य पीछे ले जायें और दायें हाथ को दायें कंधे की तरफ फैलाते हुए बायें हाथ को सिर के पास सीधा ऊपर फैला दें।

❋ फिर चित्र में दिखाये अनुसार सीने को बाहर की तरफ तानते हुए खड़े हों। पैर बदलकर पुनः यही विधि दोहरायें।

## आओ सीखें नौकासन

इस आसन में शरीर का आकार नौका अर्थात् नाव के समान हो जाता है, इसलिए इसका नाम 'नौकासन' रखा गया है।

**लाभ :** ❋ शरीर फुर्तीला व हलका हो जाता है।

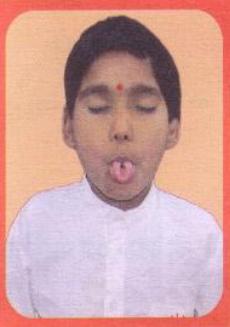
❋ पेट का मोटापा कम हो जाता है।

❋ पाचनशक्ति बढ़ती है व कब्ज की शिकायत दूर होती है।

❋ गला, पेट, पाँव, कंधे आदि की मांसपेशियों में भलीभाँति रक्तसंचार होने लगता है।

**विधि :** ❋ आसन पर पेट के बल लेट जायें।

❋ अब दोनों हाथों को डंडे की भाँति आगे की ओर फैलाकर केवल पेट से ऊपर और नीचे के भाग को बलपूर्वक दोनों तरफ खींचते हुए इतना उठायें कि पाँवों और हाथों का हिस्सा नौका की तरह हो जाय।

आओ सीखें
## शीतली प्राणायाम

गर्मियों में करने योग्य यह एक महत्त्वपूर्ण प्राणायाम है।

**लाभ :** ❊ शीतली प्राणायाम आनंद व आह्लाददायक है।

❊ यह शरीर को शीतल व मन को शांत करता है। नेत्रों तथा कानों को सुख पहुँचाता है। अतिरिक्त गर्मी व पित्तदोष का शमन करता है।

❊ भूख को नियंत्रित करता है एवं प्यास बुझाता है। पाचनशक्ति बढ़ाता है।

**विधि :** ❊ सीधे बैठकर दोनों हाथ घुटनों पर ज्ञानमुद्रा में रखें। नेत्रों को कोमलता से बंद करें।

❊ अब मुँह खोलकर होंठों को अंग्रेजी वर्ण 'ओ' (O) के आकार में लायें व जिह्वा को होंठों से बाहर निकालें और लम्बाई में मोड़ दें फिर उसमें से श्वास अंदर लें, जैसे आप किसी नली से वायु पी रहे हों।

❊ फेफड़ों को वायु से पूर्णतया भर लेने के बाद जिह्वा को सामान्य स्थिति में लाकर मुँह बंद कर लें। ठोड़ी को कंठकूप पर दबाकर जालंधर बंध करें। मूलबंध के साथ श्वास को ५ से १० सेकंड तक रोके रखें। बाद में दोनों नथुनों से धीरे-धीरे श्वास छोड़ दें।

यह एक शीतली प्राणायाम हुआ। इस प्रकार तीन प्राणायाम करें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए इसे ५-७ बार तक कर सकते हैं।

**सावधानियाँ :** शीतली प्राणायाम सर्दियों में नहीं करना चाहिए। निम्न रक्तचाप में तथा दमा, खाँसी आदि कफजन्य विकारों में यह प्राणायाम न करें।

**❊ इसे अधिक न करें, अन्यथा मंदाग्नि होगी। बिनजरूरी करने से भूख कम हो जायेगी। पित्त और ताप मिटाने के लिए भी ५-७ बार ही करें।**

आओ सीखें
## प्राण मुद्रा

**लाभ :** ❊ यह मुद्रा प्राणशक्ति का केन्द्र है। इससे शरीर निरोगी रहता है।

❊ आँखों के रोग मिटाने के लिए व चश्मे के नम्बर घटाने के लिए यह मुद्रा अत्यंत लाभदायक है।

**विधि :** कनिष्ठिका, अनामिका और अँगूठे के ऊपरी भागों को परस्पर एक साथ स्पर्श कराओ। शेष दो उँगलियाँ सीधी रहें।

आओ सीखें
## ज्ञान मुद्रा

**लाभ :** ❊ ज्ञानतंतुओं को पोषण मिलता है। एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ती है।

❊ इस मुद्रा में बैठकर ध्यान, प्राणायाम आदि करने से विशेष लाभ होता है। यह विद्यार्थियों के लिए अत्यंत लाभदायक मुद्रा है।

**विधि :** पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जायें। दोनों हाथों की तर्जनी (अँगूठे के नजदीकवाली उँगली) को अँगूठे के अग्रभाग पर स्पर्श करायें। शेष तीनों उँगलियाँ सीधी रहें। अब दोनों हाथ घुटनों पर रख दें।

## पायें ज्ञान

### सोचो जरा, करो मन में विचार

(१) उम्र तिरानवे की थी उनकी, वो थे ब्रह्म समान। सिर पर ले सत्साहित्य की गठरी, वो पैदल करें पयान॥

(२) एकाग्रता का था परम धनी, गुरुमूर्ति से शिक्षा पायी।
गुरुदक्षिणा दे बना महान, अर्जुन का था गुरुभाई॥

(३) बुद्धि बढ़ाये असीमित, होवे भौंरे जैसा गुंजन। कौन-सा है प्राणायाम, होता ॐकार का गुंजन॥

(४) नारायण का जाप करें, प्रह्लाद को मार्ग दिखायें। विष्णुजी भी याद करें, ध्रुव के गुरु कहलायें॥

(५) एक का गौरव पृथ्वी से भारी, दूजे का गगन से बढ़कर।
प्रथम पूजनीय हुए गणेशजी, बोलो किनकी पूजा कर ?

उत्तर - १. भक्तराज साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज २. एकलव्य ३. भ्रामरी प्राणायाम ४. नारदजी ५. माता-पिता

## संस्कार रत्न

१ प्रारम्भ

२ उत्साह जहाँ, सफलता वहाँ

३

४ उत्तम संस्कार (+१५ रत्न)

५

६ सारस्वत्य मंत्रजप व ध्यान (+१५ रत्न)

७ चाय-कॉफी सेवन (-२० रत्न)

८ ॐकार जप (+२० रत्न)

९ प्रार्थना (+१५ रत्न)

१०

११

१२ सत्संग (+२० रत्न)

१३

१४ भय ही मृत्यु है, निर्भयता जीवन है।

१५

१६ बाजारू आहार (-१५ रत्न)

१७ आसन-व्यायाम (+१० रत्न)

१८

१९

२० समय का दुरुपयोग (-२० रत्न)

२१ अहंकार (-२० रत्न) (नं. १० पर जाओ)

२२ संत-निंदा (-२५ रत्न) (नं. ५ पर जाओ)

२३ दृढ़ गुरुभक्ति (+३० रत्न)

२४

२५ पूर्ण गुरुकृपा से ईश्वरप्राप्ति

२५ नं. में प्रवेश हेतु आपके कोश में ५० या अधिक रत्न होने चाहिए, अन्यथा फिर से १ नं. पर जायें।

खेल में भाग लेनेवालों का नाम और उनको प्राप्त रत्न अलग से लिखें।

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा आयोजित

## दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता के प्रश्नपत्र का प्रारूप

**समय : १ घंटा** | **कुल अंक - ५० (प्रति प्रश्न २ अंक)**

आपकी जानकारी के लिए यहाँ प्रश्नों के कुछ नमूने दिये गये हैं। दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता में ऐसे २५ सरल व विकल्पात्मक प्रश्न (MCQ) होंगे।

**※ रिक्त स्थानों की पूर्ति के लिए नीचे दिये गये प्रश्नों के सही विकल्प का क्रमांक बॉक्स में लिखें।**

१. आदर्श विद्यार्थी ............... होता है। ☐
(१) स्वाध्यायी (२) सत्यनिष्ठ (३) प्रथम दोनों

२. ............... मुद्रा से एकाग्रता व स्मरणशक्ति बढ़ती है। ☐
(१) ज्ञान (२) प्राण (३) लिंग

३. ............. का वृक्ष भगवान विष्णु का प्रिय है। ☐
(१) आम (२) आँवला (३) नीम

४. ........... रंग से हमें होली खेलनी चाहिए। ☐
(१) पलाश के (२) रासायनिक (३) दोनों सही

**※ नीचे दिये गये विकल्पों में से प्रश्नों के सही उत्तर का क्रमांक बॉक्स में लिखें।**

५. किसके उच्चारण से जीवनशक्ति बढ़ती है और रोगों का नाश होता है? ☐
६. संतान की प्रथम शिक्षिका कौन होती है? ☐
७. बालक आसुमल बचपन से किनके ध्यान में तल्लीन हो जाते थे? ☐
८. अम्बादास ने गुरु को किससे प्रसन्न किया? ☐

विकल्प : (१) ईश्वर (२) श्रद्धा-भक्ति (३) माँ (४) ॐ

**※ जिन चीजों को करना उचित है उनके आगे ✓ का निशान और जिन्हें करना अनुचित है उनके आगे × का निशान करें।**

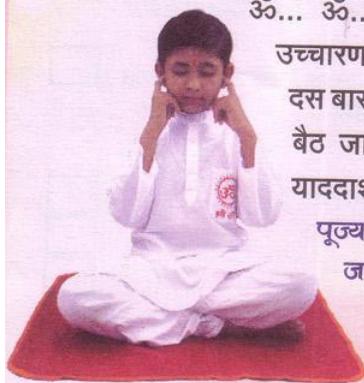
९. सूर्योदय के बाद तक सोते रहना ☐
१०. माता-पिता एवं गुरुजनों को प्रणाम करना ☐
११. ईमानदार और आज्ञाकारी होना ☐
१२. दूसरों को अपने से हीन या तुच्छ समझना ☐

**※ उचित मिलान कीजिये।**

| | | |
|---|---|---|
| १३. त्राटक | ☐ | (१) परहित का भाव |
| १४. वाणी का संयम | ☐ | (२) एकता-अखंडता का प्रतीक |
| १५. तिरंगा झंडा | ☐ | (३) एकटक देखना |
| १६. लीलारामजी | ☐ | (४) उत्तम प्रदूषणनाशक |
| १७. तुलसी | ☐ | (५) मौन |

**दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता के प्रश्नपत्र के प्रारूप के उत्तर**
१. (३) २. (१) ३. (२) ४. (१) ५. (४) ६. (३) ७. (१) ८. (२) ९. × १०. ✓ ११. ✓ १२. × १३. (३) १४. (५) १५. (२) १६. (१) १७. (४)

# सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप

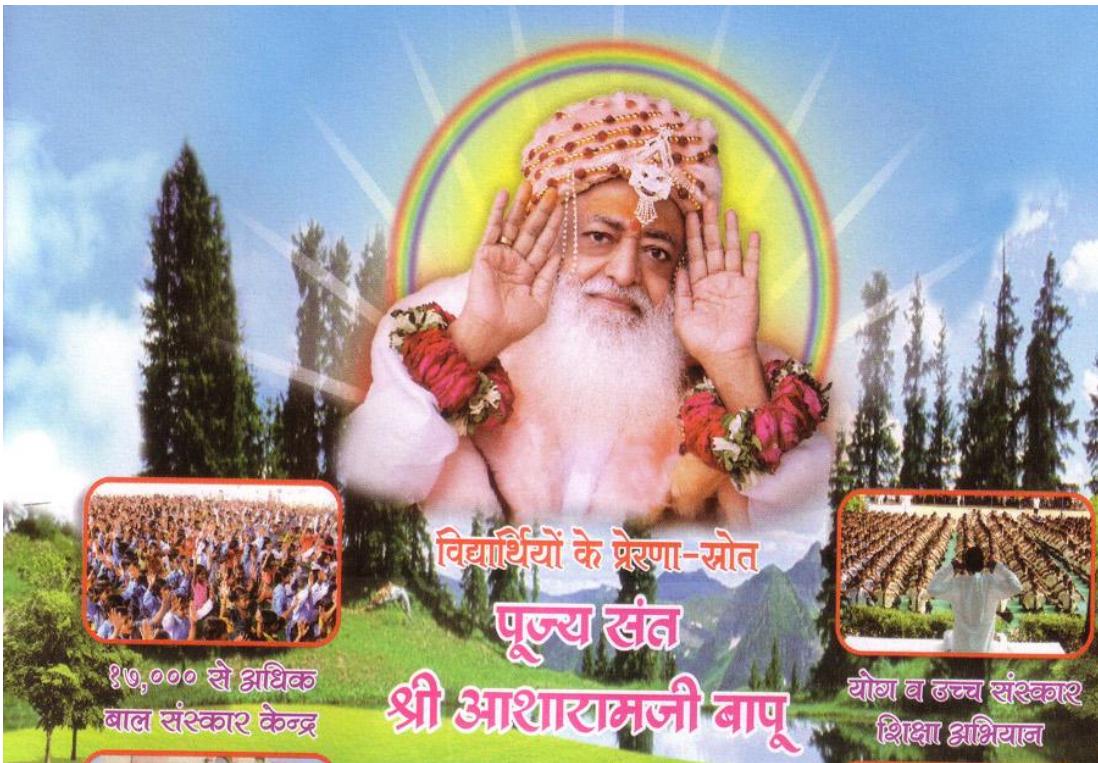
तुम्हें मैं ॐकार का जप करने की रीति बताता हूँ। कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो। जितना ज्यादा श्वास लोगे उतने फेफड़ों के बंद छिद्र खुलेंगे, रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ेगी। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो। मन में 'प्रभु मेरे, मैं प्रभु का' बोलो, फिर मुँह बंद रख के कंठ से 'ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ओऽऽऽ म्...' का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो। इतना करने के बाद शांत बैठ जाओ। यह प्रयोग नियमित करने से परीक्षा में अच्छे अंक आयेंगे, याददाश्त बढ़ेगी।

**पूज्य बापूजी द्वारा विद्यार्थियों को मंत्रदीक्षा में दिये गये सारस्वत्य मंत्र के जप से बुद्धि व यादशक्ति चमत्कारिक ढंग से बढ़ती है। मंत्रदीक्षा लेकर लाखों विद्यार्थियों ने अपना भविष्य उज्ज्वल बनाया है।**

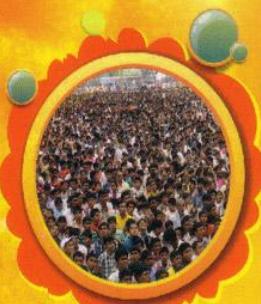
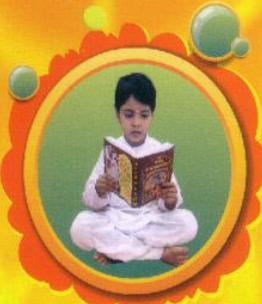
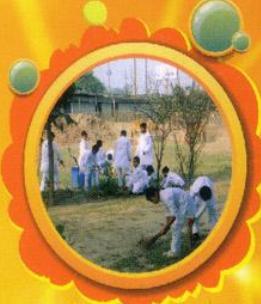
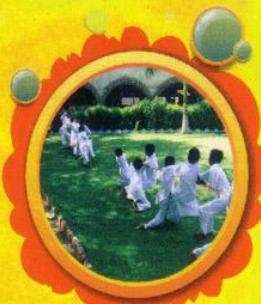
## मेरा अनुभव

## मुझे गर्व है कि मैं बापूजी की शिष्या हूँ

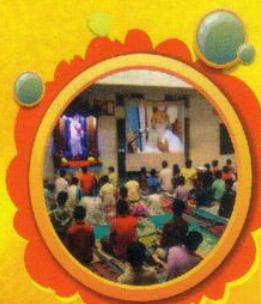
**मैंने जो अनेक इनाम व पदक हासिल किये हैं, वे सारी उपलब्धियाँ तथा योग्यताएँ केवल पूज्य बापूजी के आशीर्वाद की ही देन हैं।**

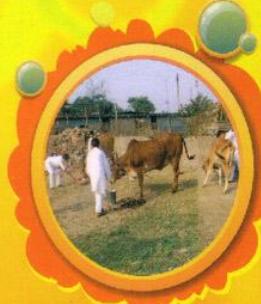
मैंने ५ वर्ष की उम्र में पूज्य बापूजी से सारस्वत्य मंत्र की दीक्षा ली थी। मंत्रदीक्षा के प्रभाव से जादू के क्षेत्र में मेरी उत्तरोत्तर उन्नति होती गयी। सन् २००२ में ९ वर्ष की उम्र में भारत सरकार द्वारा मेरा चयन 'राष्ट्रीय बाल पुरस्कार' के लिए किया गया। २००४ में मुझे 'नाट्य गौरव पुरस्कार' मिला। २००६ में भारत सरकार ने मुझे मंगोलिया में बच्चों के अंतर्राष्ट्रीय शिविर में भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए भेजा। २०१२ में हैदराबाद में मुझे 'पर्फोर्मर ऑफ द मंथ' का एक लाख रुपये का पुरस्कार मिला। दक्षिण भारत के दो टीवी चैनलों पर प्रसारित रियालिटी शो में १० लाख रुपये का प्रथम पुरस्कार जीता। अब तक मेरे देश-विदेश में जादू के ८००० शो हो गये हैं। मैं रोज सारस्वत्य मंत्र का जप करती हूँ और 'श्री आशारामायण' का नित्य पाठ करती हूँ। हर वर्ष प्रथम श्रेणी से उत्तीर्ण होती हूँ। इतना मान-सम्मान, पदक तथा पुरस्कार मिले पर मुझे किसी चीज का गर्व नहीं है, गर्व है तो बस एक चीज का कि मैं बापूजी की शिष्या हूँ।

**- अंतर्राष्ट्रीय ख्यातिप्राप्त जादूगर आंचल, उदयपुर (राज.)**

विद्यार्थियों के प्रेरणा-स्रोत
पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू
पूज्य बापूजी की सत्संग-गंगा के ज्ञान-अमृत का प्रसाद करोड़ों-करोड़ों लोग पा रहे हैं। पूज्यश्री के मार्गदर्शन में ४२५ आश्रमों व १४०० श्री योग वेदांत सेवा समितियों द्वारा देश-विदेश में जनहित के सेवाकार्य भी चलाये जा रहे हैं। इन्हीं दैवी सेवाकार्यों की शृंखला का एक छोर विद्यार्थियों से भी जुड़ा है।
पूज्य बापूजी कहते हैं : विद्यार्थीकाल जीवन की नींव है, आओ इसे सुदृढ़ बनायें।
उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः ।
षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत् ।।
विद्यार्थी-जीवन उद्यमी हो, साहसी हो, धैर्यवान हो, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम इन सद्गुणों से महके, मातृ-पितृ-गुरुभक्ति से सुवासित हो, इस उद्देश्य से पूज्य बापूजी के मार्गदर्शन में किये जा रहे विद्यार्थी सर्वांगीण विकास के सेवाकार्यों की झलक यहाँ प्रस्तुत है :
१७,००० से अधिक बाल संस्कार केन्द्र
गुरुकुलों की स्थापना
विद्यार्थी उज्ज्वल भविष्य निर्माण शिविरों का आयोजन
'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश' ग्रंथ का वितरण
विद्यार्थी तेजस्वी तालीम शिविर
योग व उच्च संस्कार शिक्षा अभियान
मातृ-पितृ पूजन दिवस (१४ फरवरी)
नोटबुक-वितरण अभियान
सत्साहित्य-वितरण
दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता का आयोजन

# विद्यार्थी छुट्टियाँ कैसे मनायें ?

आश्रम द्वारा आयोजित विद्यार्थी शिविरों का लाभ लें।

सत्शास्त्रों का अध्ययन करें।

सफाई अभियान चलायें।

खेल एवं प्रेरणादायी नाटिकाओं का आयोजन करें।

गरीब बच्चों में फल व प्रसाद वितरण करें।

कीर्तन-यात्रा द्वारा संस्कृति का प्रचार करें।

वीसीडी, डीवीडी द्वारा सत्संग-लाभ लें।

रोज पढ़ाई-लिखाई करें।

गौ-सेवा करें।

**विद्यार्थी छुट्टियों में बाल मंडल, छात्र मंडल या कन्या मंडल में जुड़कर सेवा-प्रवृत्तियों का लाभ लें तथा बाल संस्कार केन्द्र, छात्र बाल संस्कार केन्द्र या कन्या बाल संस्कार केन्द्र में जाकर अपना सर्वांगीण विकास करें।**

**बड़े धनभागी होते हैं वे विद्यार्थी जो छुट्टियों में समय का सदुपयोग कर अपने जीवन को उन्नत बना लेते हैं।**